



Gazette du vendredi 19 décembre 2025

 **FÊTES DE NOËL** : les bureaux de l'OPAD seront ouverts ce lundi 22/12 et mardi 23/12 matin. Ils seront ensuite fermés du 23/12 à 12h au dimanche 4/1 inclus. Réouverture lundi 5/1 à 9h.

20/01 : Les Voeux de Mme la Maire de Dijon



La cérémonie des voeux de Madame la **Maire de Dijon Nathalie Koenders** à l'attention des **adhérent(e)s de l'OPAD** aura lieu le **mardi 20 janvier 2026 à 14h30** dans la Salle des Etats (à l'Hôtel de ville de Dijon). Venez partager un verre de l'amitié et une part de galette des rois pour fêter la nouvelle année !

Inscription obligatoire. Merci de nous prévenir de votre participation en cliquant sur le lien ci-dessous ↴

NB : Veuillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés le mardi 20/01 après-midi.

Merci de cliquer **ICI** pour confirmer votre participation

Sortie Raquettes (06/01) : dernière chance



Réservez vos places !

L'OPAD organise sa traditionnelle **sortie raquettes** le **mardi 6 janvier 2026**, afin de profiter pleinement des conditions généralement favorables à cette période : l'occasion de partager un moment convivial en pleine nature.

Les **inscriptions** sont encore possibles ce **lundi 22** (toute la journée) et ce **mardi 23 décembre** (matin) à l'**OPAD** uniquement.

+ d'infos **ICI**

Actualités Sport & Bien-être

Des activités pour cultiver sa vitalité !



Inscrivez-vous au cycle 2 **Musclons notre santé** **ICI**

À l'OPAD, chacun choisit l'activité qui lui correspond. Pour celles et ceux qui aiment se challenger ou recherchent un rythme un peu plus soutenu, deux séances sont faites pour vous :

- **Musclons notre santé**

Mardi de 13h30 à 14h30 au Klube (*places disponibles pour le cycle 2*)

Une séance complète de musculation avec matériel pour renforcer son corps en douceur, progresser et gagner en tonus. Un **coach diplômé** vous guide et adapte chaque port de charge en fonction de vos capacités, pour une pratique sûre et efficace.

- **Cuisses – Abdos – Fessiers**

Lundi de 18h15 à 19h15 salle Chaudronnerie (complet)

Une séance ciblée pour travailler stabilité, posture et force musculaire. Ces cours s'adressent simplement à ceux qui ont envie d'un petit défi supplémentaire, sans esprit de performance.

Si vous aimez bouger, progresser et tester vos capacités... vous êtes les bienvenus !



Actualités Culturelles



**CULTURE
& VOUS**



**CLIQUEZ ICI pour retrouver
la PROGRAMMATION
de l'HIVER 2026**

Inscrivez-vous aux prochaines sorties [ICI](#)



AGENDA



CULTUREL



**08/01 :
Ciné-Goûter #3**



**14/01 : Café
franco-allemand**



+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

+ d'infos [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

15/01 : Tea Time avec la Commission Internationale



[+ d'infos ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

30/01 : Visite virtuelle de l'exposition Gerhard Richter



[+ d'infos ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

Cycle 2 : nouveau créneau AQUARELLE



[Inscrivez-vous ICI](#)

Cet atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes déjà initiées : chacun y progresse à son rythme, dans une **ambiance chaleureuse et bienveillante**. Vous y découvrirez les techniques du papier mouillé et du papier sec, apprendrez à travailler les couleurs, réaliser des dégradés... Autant d'approches variées pour **développer votre sens artistique et gagner en confiance**. Début du cycle 2 jeudi 5 février de 10h à 12h à la salle Tillot 2 en compagnie de Véronique Louis-Lucas.



- **Les yeux grands fermés** avec Aline Reynaud le 5/1 à 14h30 Salle de l'Académie.
- **Consommation sans addictions** avec Marie-Josèphe Durnet-Archeray le 6/1 à 14h Salle Chaudronnerie.
- **Comprendre le monde** avec Dominique Mège le 7/1 à 10h Salle Chaudronnerie.

- **Artistes aux expositions universelles** avec Sabrina Perez Genty le 8/1 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.
- **Où va le monde ?** avec Bertrand Schmitt & Jean-Jacques Subrenat le 8/1 à 14h Salle Chaudronnerie.
- **Les premiers opéras espagnols et la tonadilla scénique (1660-1850)** avec Gérard Brey le 9/1 à 14h30 Salle Chaudronnerie.



Dans le rétro



Un **café franco-allemand** sous le signe de Noël (cadeaux et gourmandises pour toutes et tous) et un **atelier de dégustation de chocolat et méditation sensorielle** proposé par **Chakola Tree** ont animé notre mois de décembre !



Joyeux anniversaire à nos adhérents !



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

